

## **Sõudeergomeetril sõudmine**

### **Spordiala olemus/lühikirjeldus**

Sisesõudmine sarnaneb liigutustelt sõudmisega vee peal moodustades sujuva liikumise, mis koosneb tõmbest ja ettevalmistusest. Sisesõudmist kasutatakse nii soojendusharjutustes, vastupidavuse treeningutel kui ka võistlusspordina.

Sõudmisel kasutatakse sõudeergomeetreid. Ergomeetrid on äärmiselt mitmekülgsed masinad, mis sobivad kasutamiseks igas eas ning sõltumata füüsilisest vormist

### **Ennetustegevused riskide vältimiseks**

#### **Õpilasele**

- Jälgi ohutustehnika nõudeid sõudeergomeetri kasutamisel (sobiv riietus, masina puhastamine peale kasutamist).
- Informeeri õpetajat või kaasõpilasi, kui su tervislik seisund või varasem vigastus ei võimalda masinat kasutada.
- Tee soojendus enne masina kasutamist.
- Kontrolli enne sõudmist, et masin on terve.
- Anna teada kõikidest vigadest.

#### **Õpetajale**

- Aita algajatel omandada õige sõudmistehnika.
- Tutvusta kasutajatele õiget sõudetehnikat ja ohutustehnikat.
- Juhenda, kuidas sõudeergomeetrit kasutada (masina liigutamine, seadistamine, jalgade kinnitamine, raskuste valik).
- Keela sõuda õpilastel, kelle tervislik seisund või varasem vigastus ei võimalda sõuda.

#### **Spordikeskuse juhataja**

- Tagab masina korrasoleku ning selle regulaarse hoolduse.
- Tagab, et sõudeergomeetri küljes on kirjalikud juhised selle kasutamiseks (rõivad, masina ladustamine, õige kehahoid vms).